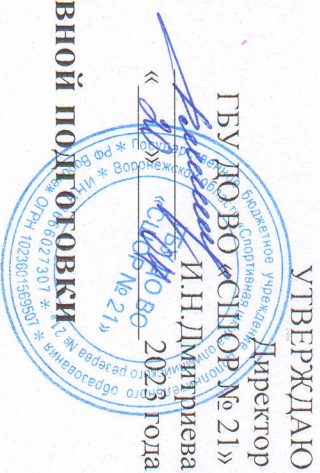


**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
отделения бобслея**

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБУ АО ВО «СПОР № 21»
И.Н. Дмитриева
«15» 04 2023 года
«СПОР № 21»



СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ	Этапы подготовки										Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)								
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5	Весь период	Весь период		
Количество часов в неделю	4,5	6	6	10	10	12	16	16	20	24		
Количество занятий в неделю	3	3-4	3-4	4-5	4-5	4-5	5-6	5-6	6	6		
Теория и методика физической культуры и спорта, час	12	12	12	30	30	36	48	48	56	56		
Общая физическая подготовка, час	192	240	240	228	228	212	212	212	270	270		
Специальная физическая подготовка, час	12	30	30	114	114	176	290	290	308	380		
Технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, час	10	10	10	88	88	126	168	168	278	364		
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	-	4	4	16	16	20	68	68	52	96		
Участие в соревнованиях, час	4	12	12	28	28	36	44	44	46	52		
Инструкторская и судейская практика, час	-	-	-	10	10	12	18	18	24	24		
Промежуточная и итоговая аттестация, час	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6		
ВСЕГО ЧАСОВ	234	312	312	520	520	624	832	832	1040	1248		

Заместитель директора

М.П.Жукова



ГОДОВОЙ ПЛАН – ГРАФИК ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ отделения бобслея

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО ВО «СШОР № 21»
Александр Владимирович
ГБУ ДО ВО ИМ. Дмитриева
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	КОЛ-ВО ЧАСОВ В ГОД	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МЕСЯЦАМ ГОДА											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, час Права и обязанности обучающегося СШОР. Техника безопасности на занятиях бобслеем. Физиологические основы спортивной тренировки. Правила соревнований. Допинг контроль	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, час	212	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	12	20
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, час	176	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	-
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ, час	126	-	14	14	14	14	14	14	14	14	14	-	-
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ, час	20	-	4	4	-	-	4	4	-	-	4	-	-
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ, час	36	-	-	6	6	6	6	-	-	-	6	6	-
ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА, час	12	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
ПРОМЕЖУТОЧНАЯ И ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ, час	6	2	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-
ВСЕГО ЧАСОВ	624	41	57	63	59	59	63	55	51	55	61	37	23

Заместитель директора

М.П. Жукова

М.П. Жукова

ГОДОВОЙ ПЛАН – ГРАФИК ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 4,5 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ отделения бобслея

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО ВО «СПОР № 21»
И.Н. Дмитриева
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ	КОЛ-ВО ЧАСОВ В ГОД	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МЕСЯЦАМ ГОДА											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, час Права и обязанности обучающегося СПОР. Техника безопасности на занятиях бобслем. Физиологические основы спортивной тренировки. Правила соревнований. Допинг контроль	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, час	212	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	16	16
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, час	290	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	-	-
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ, час	168	16	16	18	18	16	16	16	16	18	18	-	-
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ, час	46	-	5	6	5	5	5	5	5	5	5	-	-
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ, час	44	-	5	6	6	5	5	-	-	5	6	6	-
ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА, час	18	3	3	3	3	3	3	-	-	-	-	-	-
ПРОМЕЖУТОЧНАЯ И ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ, час	6	2	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-
ВСЕГО ЧАСОВ	832	72	80	84	83	80	80	72	72	83	80	26	20

Заместитель директора

М.П. Жукова

ГОДОВОЙ ПЛАН – ГРАФИК ДЛЯ ГРУППЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

УТВЕРЖАЮ
Директор ГБУ ДО ВО «СШОР № 21»
И.Н. Дмитриева
«21» «09» «21»
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	КОЛ-ВО ЧАСОВ В ГОД	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МЕСЯЦАМ ГОДА											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, час Права и обязанности обучающегося СШОР. Техника безопасности на занятиях бобслем. Физиологические основы спортивной тренировки. Правила соревнований. Допинг контроль	56	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	4	4
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, час	270	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	25	25
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, час	308	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	-
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ, час	278	24	26	26	26	26	26	26	26	24	24	24	-
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ, час	52	5	5	5	5	5	5	6	6	5	5	-	-
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ, час	46	-	6	6	6	6	6	6	6	-	-	4	-
ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА, час	24	4	4	4	4	4	-	-	-	4	-	-	-
ПРОМЕЖУТОЧНАЯ И ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ, час	6	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-
ВСЕГО ЧАСОВ	1040	88	96	95	96	96	92	93	92	94	84	85	29

Заместитель директора

М.П. Жукова

М.П. Жукова

ГОДОВОЙ ПЛАН – ГРАФИК ДЛЯ ГРУППЫ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЛВ ДО ВО «СПОР № 21»
Смирнов Д.И.Н. Дмитриева
«*10*» *10* *21*» 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ	КОЛ-ВО ЧАСОВ В ГОД	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МЕСЯЦАМ ГОДА											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, час Права и обязанности обучающегося СПОР. Техника безопасности на занятиях бобслеем. Физиологические основы спортивной тренировки. Правила соревнований. Допинг контроль	56	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, час	270	25	25	25	25	25	25	20	20	20	20	20	20
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, час	380	36	36	32	36	36	32	32	28	32	28	26	26
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ, час	364	32	38	26	32	30	30	36	34	32	22	26	26
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ, час	96	8	8	8	9	9	9	9	9	9	9	9	-
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ, час	52	6	-	-	4	6	10	10	-	-	8	8	-
ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА, час	24	-	-	4	4	4	4	-	-	4	4	-	-
ПРОМЕЖУТОЧНАЯ И ИТоговая аттестация, час	6	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-
ВСЕГО ЧАСОВ	1248	112	112	100	115	115	115	112	96	107	95	93	76

Заместитель директора

Смирнов

М.П.Жукова